

HEC LAUSANNE 交換生活報告

Spring Semester 2024

2024 春季至瑞士 HEC Lausanne 交換的報告將分成四部分說明，包括交換學校介紹、課程資訊分享、生活及文化交流以及其他注意事項。

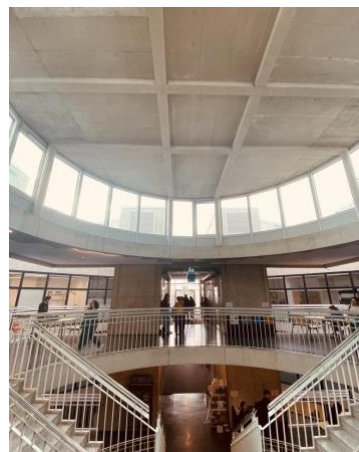
一、交換學校介紹

洛桑（Lausanne）是瑞士沃州（Canton of Vaud）的首府，也被稱為奧林匹克之都，坐落於日內瓦湖畔，是瑞士第四大城市，屬法語區。洛桑大學（Université de Lausanne，簡稱 UNIL）則是一所歷史悠久的大學，主攻人文和自然科學兩大領域，其商學院、醫學院與法學院都很知名，也是學生課業壓力最大的三大學院，而洛桑聯邦理工學院（EPFL）從前也是洛桑大學的一部分，目前不僅校區彼此緊鄰，也有緊密合作關係，教職員、學生間都會互相交流，選課也都很便利。當初會選擇來到洛桑，除了瑞士治安好、想體驗瑞士人的 work-life balance，以及練習法語以外，便是因為嚮往大學城的生活。

校園十分寬廣，步行至不同校區時映入眼簾的是小溪、森林，且可遠眺日內瓦湖。每個科系都有自己主要上課與活動的地方，洛桑高等商學院(HEC)主要是在 Amphipole、Internef 以及 Amphimax 這幾棟建築上課。捷運 m1 線 UNIL-Chamberonne(可至 Amphipole、Internef)、UNIL-Mouline、UNIL-Sorge(可至 Amphimax) 與 EPFL 這四個站便是大學城的主要通勤站。



上課地點 Amphipole



上課地點 Internef

UNIL 的建築和教室都十分舒適、整潔，設備也都十分完善，令初至校園的我感到很驚艷，我的第一感覺是：能在這樣的一個環境就學，這邊學生好幸福啊！



餐廳與圖書館向外望的風景



從教室向外望的風景



Unithèque 的餐廳與圖書館內部，因其建築形狀又稱 la « Banane »



學餐價格約 CHF10~13，不只外地生，許多當地學生同樣抱怨

二、課程資訊分享

選課資訊

HEC 的課程資訊在其學院的[網站](#)上都查得到，學校在行前聯絡時也會寄課表給學生參考，並且在開學後有四週的時間可以試聽與選課。

要特別注意的是，如果是學士的課程，除了登記選課以外，**如果評量方式有考試，一定要記得在另外的介面登記參與考試，如果是碩士的課程就不用再特別登記考試。**這方面規定日後或許可能調整，所以選課時一定要特別留心，錯過前四週的正式選課時間，會再有兩週的 late registration weeks，但需要繳交約 CHF 200 的費用才能登記，還是盡量避免吧.....

依政大規定需要選滿 20 學分 (ECTS)，換算起來約是 4-5 門課。我在試聽期間原本選了六門課但後來發現上課時間加上複習、做報告的時間實在是太趕，故正式選課縮減成兩門 HEC 的課

(12ECTS)，外加兩門外語課程（共 8ECTS），以下分享在 HEC 選修的兩門課程（英語授課）：

MANAGEMENT OF AI IN ORGANIZATIONS (6ECTS, 4HR/WEEK)

- 授課方式：雖然是表定是下午四小時的課，不過教授通常不會真的上滿四小時，應該也是了解學生撐不了這麼久。每週的安排大約是兩小時的課堂講授，搭配 AI 應用領域專家或學者的講座，沒有講座的話便會提早下課。
- 課程內容：課程主要目標是理解 AI 在管理中的影響，包括了解 AI 應用的機會並構建相應的團隊、識別採用 AI 可能的挑戰問題，並提出可行的解決方案並進行論證等。討論涵蓋幾個面向：AI 與商業模式、AI 與戰略、AI 與創新、AI 與決策、管理 AI、AI 與組織學習、算法管理以及 AI 風險與治理。
- 評量方式：(1) 50%: 專案包含 case study (選到的主題是關於 OpenAI 與 LLM) + 應用 prompt engineering & 分析數據；(2) 50%: 期末考試，有複習講義熟悉觀念的話，並不會很困難，因課程主題是「管理」，所以不會有很多技術層面的問題。



SOCIAL WELL-BEING (6ECTS, 4HR/WEEK)

- 授課方式：此門課同樣是大班講授形式，中間穿插一些寫作業與討論的時間。課程的簡報很詳盡，如果未能到場上課，自行閱讀複習並不困難，教授會指派一些額外的文章閱讀，考試會涵蓋這部分。
- 課程內容：探討企業如何能夠在不同層面上提升社會福祉：個人、消費者、員工及整個社會，課程前半部多是討論個人層面，目的是提供一些理論知識與工具，讓學生可以很實際地應用在自己身上。如果平常有在接觸自我成長、心靈健康管理等議題的話，會發現這門課可能會有許多結論與觀念是已知，但用了更厚實的學術理論與實驗去做支持。
- 評量方式：(1) 50%: 六份作業練習，課堂可完成，不會佔很多時間；(2) 40%: 期末考試為線上 + open book 形式，事前有閱讀講義的話並不會特別難；(3) 10%: 分組提案報告，主題是將課程所學應用在一家企業。



整體上課心得

在 UNIL 遇到的教授，都非常認真備課，簡報、學習材料等都很完整詳細，而且學校將 Moodle 的功能開發的很完全，在教學品質方面感覺很一致。我在 HEC 最後選擇的這兩門課程都是偏向講授加上少許互動，第一週、第二週和期末考應該是我見過上課人數最齊全的時候。不過在出席率不算入成績當中的前提下，可想而知，這也就是 Lecture 形式課程的常態。

因為對這兩個主題都蠻有興趣的，所以能有系統地去學習和閱讀相關文獻，對我來說都挺有收穫。有一些課程人數較少，互動會更多，報告頻次也會更高，也很建議未來想至洛桑交換的學生，可以考慮這類型的授課形式，或許更多想法的碰撞會有不一樣的體驗。總之，把握試聽的機會，好好體驗與選擇。

另外，**下載 UNIL App** 能夠方便地查看學生證（兼儲值卡）的餘額、使用學校印表機、查看 Moodle 上的課程材料、查看學校餐廳的菜單等。學生或多或少都有列印、影印的需求，每個人每學期應該是有 500 還是 600 張的免費用量，對於交換生應該非常夠用了，可以多加利用學校提供的福利。

三、生活及文化交流

住宿

學校與 [FMEL](#) 合作提供住宿。我是今年春季交換，約在去年 11 月中收到 studentmobility 的 email，通知交換生需**創建 FMEL 帳號**，須特別注意**截止日期**，只要不錯過申請日期，交換生都會有宿舍可以住喔。

12 月上旬開始開放登記宿舍，先搶先贏。特別要注意的是，**創建 FMEL 帳號後，要記得完成學校登記**，會給一組 code 要輸入，未輸入等於無效，屆時無法選擇宿舍。

下圖是可選宿舍的地理位置分布。我後來選擇了 Bourdonnette 的 shared flat（衛浴、廚房共用），因為它離學校近，房租每月 510CHF，是最便宜的選項，因此成為我的首選。整體環境乾淨寬敞，但不幸的是，附近有大型工程，白天飽受噪音干擾。

如果想住得離市區（Lausanne-Flon）近一點，可以選擇 Hub Ville 這一區的宿舍。同時期一起交換的同學住在 Rhodanie，房租便宜且有自己的浴室，性價比很高。我也曾去過 Vortex（2020 冬青奧選手村）與朋友一同準備報告，環境很好，一樓還有不錯的咖啡廳，但房租每月 CHF 760 ~ 1070，價格高許多。



(擷取自 FMEL 官網)



Bourdonnette 宿舍外觀



房間內部



房間內部

入住 BOURDONNETTE 的小提醒：

- **每月檢查整潔**：宿舍每月會定期檢查公共區域的整潔度，所以大家都會保持環境乾淨，至少在檢查前一切都會回復如初。
- **寢具可以用租的**，3-5 個月的總費用是 CHF90。
- **洗衣**：一次 CHF2.5，後來七月份時漲價至 CHF3.5，烘衣不用錢。需要買卡儲值才能洗衣，洗衣機上有個感應機。有些宿舍是使用 App，還可以提醒洗衣進度，非常方便。
- **無電梯**：這間宿舍有四層樓，沒有電梯，抵達時剛好遇到同樣入住的男同學幫忙，不然真的需要把行李打開分批搬運。

- **退宿檢查**：除了自己的房間需要打掃乾淨以外，公共區域也須一併打掃，如未達標準，需要繳交額外清潔費用至少 CHF50。如果在約定的檢查時間內未能打包清潔好，也會罰款 CHF50。
- **維修費用**：如果房間與公共區域需要維修或更換物品，記得向宿管確認費用，基本上應該都需要另外收費，可與室友討論一下如何分攤。

文化交流

如果喜歡參加派對或者登山健行，UNIL 有一組織叫做 ESN (Erasmus Student Network)，會定期舉辦活動，可加入他們的 Telegram 接收最新消息。學期前也有舉辦 Welcome week。不過雖然交友很重要，但因我不是很享受這類大型聚會，所以並不熱衷參與。課堂與旅行反而是我覺得認識人比較自在的方式，尤其是旅行總是會遇到各式各樣背景的人，但也都同樣在用旅行探索人生。

報名學伴計畫也是一個認識朋友的方式，報名時會填寫問卷以幫你配對出最適合的學伴。我的學伴有帶我到市區認識環境，分享一下他所認識的瑞士文化，不過從與學伴幾次談話了解對方有許多壓力與情緒，加上各自都挺忙，後來也就沒有再特別聯絡。

另外，定時查看學校信箱也可以找到一些有趣的活動與講座，有學術、職涯、當代議題相關的，都可以依照自己的興趣去參加看看。

在交換期間，除了嘗試挑戰自我、跨出舒適圈，很重要的一項課題就是更認識自己，試著微調、保持自信與冒險精神，摸索出自己最自在的探索世界的方式。

四、其他注意事項

1. 在洛桑需要**使用專用垃圾袋**，與台北是一樣的。專用垃圾袋可至各超市的櫃檯向收銀人員購買，最常用的是容量 17、35 升，每卷（10 pcs）價格分別是 CHF10 和 CHF19.50。
2. 洛桑的亞洲超市沒有想像中的好買，種類沒那麼多樣化，價格偏貴，有些調味料、蔬菜甚至比超市貴許多，再加上我還是最相信 Migros 和 Coop 的食物品質，所以後來就都不光顧亞超了。如果會很懷念台灣味的話，可評估一下是否帶些調味料與零嘴。
3. 洛桑的冬季與台灣截然不同，寒風和刺眼的陽光可能對皮膚造成不穩定的影響。尤其對皮膚敏感的人來說，建議**特別注意保濕和防曬**。不要因為氣溫低而忽略了防曬的重要性，即使感受不到陽光的熱度，紫外線仍然存在。另外，也要準備好墨鏡來保護眼睛，尤其是旅遊期間常會長時間在外曝曬，不能小覷歐洲的紫外線。